JPO: Jurnal Prestasi Olahraga

Volume 7 Nomer 5 Tahun 2024
ISSN: 2338-7971

ANALISIS TINGKAT KECEMASAN TIM SEPAK BOLA SMPN 1 SUMOBITO DALAM POPKAB JOMBANG TAHUN 2024

Ilham Firdaus Nuzulah*, Imam Syafi'i

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

ilhamnuzulah@gmail.com

Dikirim: 15 – Juli – 2024; **Direview:** 20 – Juli – 2024; **Diterima:** 23 – Juli – 2024;
Diterbitkan: 01 - Agustus - 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam POPKAB Jombang Tahun 2024. Penelitian ini yakni jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang menggunakan metode survei disertai dengan proses wawancara dan dokumentasi dan juga memberikan angket SAS. Untuk populasi yang digunakan adalah Tim Sepakbola SMPN 1 Sumobito serta yang menjadi sampel dari penelitian ini yakni 18 orang yang terdiri dari 11 pemain inti sepak bola SMPN 1 Sumobito, 7 pemain cadangan yang ikut bertanding. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling.* Adapun hasil penelitian yang dilakukan yakni tingkat kecemasan tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam pertandingan POPKAB Jombang tahun 2024 pada kategori "rendah" sebesar 0% (1 orang), "tinggi" 60% (12 orang), "sedang" 26% (1 orang), "panik" 76% (4 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 66,67 tingkat kecemasan pada tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam pertandingan POPKAB Jombang tahun 2024 "tinggi".

Kata Kunci: Kecemasan, SAS, Sepak Bola

Abstract

This research aims to analyze the anxiety level of the SMPN 1 Sumobito football team in the 2024 POPKAB Jombang. This research is a type of descriptive quantitative research that uses survey methods accompanied by an interview and documentation process and also provides a SAS questionnaire. The population used was the SMPN 1 Sumobito Football Team and the samples for this study were 18 people consisting of 11 core football players at SMPN 1 Sumobito, 7 reserve players who took part in the competition. Sample selection was carried out using purposive sampling technique. The results of the research carried out were that the anxiety level of the SMPN 1 Sumobito football team in the 2024 POPKAB Jombang match was in the "low" category at 0% (1 person), "high" 60% (12 people), "medium" 26% (1 people), "panic" 76% (4 people). Based on the average value, namely 66.67, the anxiety level of the SMPN 1 Sumobito football team in the 2024 POPKAB Jombang match is "high".

Keywords: *Anxiety, SAS, Football*

1. PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu dari banyaknya jenis olahraga yang masih eksis dimainkan di Indonesia. Menurut situs Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, sepak bola adalah olahraga tim di mana para pemain memperebutkan dan menendang bola secara bolak-balik untuk mencetak gol atau mencegah bola masuk ke gawang lawan. Permainan sepakbola memerlukan kerja tim yang baik dan didukung oleh kemampuan fisik dan teknik. Pemain sebak bola yang baik umumnya memahami teknik dasar yang mumpuni. Menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merebut adalah beberapa teknik dasar yang harus dipahami. Kemampuan ini akan mendukung pemain dan tim untuk mencapai prestasi yang diimpikan (Alifi & Widodo, 2022). Popularitas sepak bola terus meningkat secara global. Permainan ini telah mengalami transformasi yang signifikan dari bentuk yang sederhana menjadi olahraga modern yang dicintai oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak, dewasa, orang tua, dan bahkan perempuan. Tidak hanya dipicu oleh perkembangan masyarakat dari segala lapisan, perubahan ini juga dipengaruhi oleh kemajuan yang cepat dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan sepak bola terus berjalan dari waktu ke waktu, dengan tingkat keterampilan teknis juga semakin meningkat (Lukman et al., 2024).

Namun dengan semakin populernya sepak bola dan semakin ketatnya persaingan, maka penting bagi pemain untuk melatih kemampuannya serta ketangguhan mental untuk mengendalikan rasa cemas

saat menghadapi pertandingan. Karena tidak hanya kekuatan fisik saja yang harus diperhatikan oleh para pemain, melainkan psikologis pemain berupa ketanguhan mental. Mengingat dengan ketatnya persaingan saat ini maka semua aspek yang dimiliki untuk menghadapi persaingan ini harus disiapkan.

Faktor psikologis memiliki peran utama yang memengaruhi performa, hasil, atau kesuksesan pemain. Oleh karenanya, psikologis pemain sangat perlu diperhatikan saat membahas daya saing pada pertandingan yang berhubungan dengan prestasi. Hal ini mencakup proses mempersiapkan diri secara mental melalui latihan yang terencana (*mental training* dan *mental preparation*). Performa pemain tidak selalu ditentukan oleh faktor mental tanpa adanya faktor penentu lain. Penampilan pemain dapat dipengaruhi juga oleh sejumlah faktor, termasuk faktor fisik, teknis, taktis, dan psikis.

Menurut Atiq (2023), mengoptimalkan efisiensi fisik, teknis, dan mental pada dasarnya adalah kunci untuk mencapai performa pemain yang luar biasa. Berdasarkan pernyataan ini, jelas bahwa pemain adalah kontributor utama untuk mencapai tingkat performa yang tinggi. Dikatakan bahwa seorang pemain menghadapi 70% masalah mental dan 30% masalah lainnya selama pertandingan. Maka dari itu mengolah kecemasan pada setiap pemain merupakan suatu hal penting yang tidak boleh dilupakan (Ramadhan et al., 2024).

Di antara berbagai kondisi psikologis, kecemasan sangat penting diperhatikan karena menyangkut kesiapan pemain dalam bertanding. Pada pertandingan sepak bola, tidak jarang kecemasan terjadi pada pemain dan memenuhi pikirannya (Sartono et al., 2020). Kecemasan ini biasanya memunculkan beberapa gejala seperti respons emosional berkaitan dengan rasa khawatir, takut, cemas, serta tegang yang dinilai berbahaya atau dapat mengancam diri. Jika pemain tersebut dapat mengalahkan rasa kecemasan maka pemain tersebut dapat memberikan performa terbaiknya dengan menyingkirkan rasa cemas yang ada pada dirinya.

Kecemasan dapat terjadi melalui 2 sumber yakni dari dalam diri sendiri dan sumber dari luar. Adapun sumber kecemasan dari dalam diri sendiri menurut (Kurniawan, 2021) yaitu pemain terlalu banyak memerhatikan keterampilan teknisnya. Karena itu, mereka diliputi oleh ide-ide yang terlalu berat, seperti obsesi untuk tampil dengan sangat baik, Pikiran negatif muncul, seperti kekhawatiran bahwa mereka tidak akan tampil dengan baik dan akan dicemooh oleh penonton, Rasa kepuasan subjektif yang dialami pemain akan memberikan dampak mental yang signifikan. pemain akan merasa takut bahwa mereka tidak dapat memenuhi keinginan orang lain, yang akan menimbulkan konflik lebih lanjut. Kecemasan dan stres akan berdampak buruk pada performa atlet dari waktu ke waktu.

Kemudian sumber kecemasan dari luar yakni pemain mungkin merasa tidak yakin untuk mengikuti tuntutan atau ekspektasi eksternal karena adanya rangsangan yang beragam. pemain menjadi bingung tentang bagaimana penampilan mereka dalam situasi ini dan bahkan mungkin kehilangan kepercayaan diri. Pengaruh massa, emosi massa memiliki dampak yang signifikan terhadap penampilan atlet dalam pertandingan, terutama dalam pertandingan yang ketat dan menegangkan. Dibandingkan dengan atlet yang tampil di arena besar dengan banyak penggemar, pemain yang bermain di lapangan berukuran standar akan mengalami lebih sedikit kecemasan. Semakin banyak kesalahan yang dilakukan pemain, tingkat kecemasan pemain juga akan lebih tinggi sehingga memengaruhi penampilan keterampilan teknis dan memperburuk kondisi pikiran dengan munculnya ide-ide negatif. Kompetitor tambahan yang bukan lawan tanding, ketika seorang atlet menyadari bahwa pertandingan itu sulit, mereka menjadi sangat tertekan. Instruktur yang memiliki pola pikir yang menolak untuk mengakui bahwa atlet atau siswa telah memberikan yang terbaik; instruktur ini sering menuding atau meremehkan atlet atau siswa, yang dapat berdampak negatif pada kepribadian atlet atau siswa. Masalah terkait non-teknis, misalnya kondisi cuaca buruk, angin kencang, keadaan lapangan, atau kurang memadainya alat-alat yang dibutuhkan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dalam penelitian (Ramadhan & Syafii, 2022) tingkat kecemasan yang diperoleh dari pemain tim sepak bola Persenga Nganjuk U-17 memperoleh rata- rata tingkat kecemasan rendah, sehingga tidak menyebabkan kekalahan dalam pertandingan penyisihan grup pada ajang Piala Soeratinn U17 2021/2022. Faktor kecemasan meliputi dari penonton, lawan yang dihadapiataupun kondisi tempat pertandingan, namun terdapat faktor lain yang menyebabkan kekalahan pada tim sepak bola Persenga Nganjuk U17 yakni dari segi keterampilan atau teknik dasar bermain.

Permasalahan terkait kecemasan pemain juga dirasakan oleh tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam POPKAB Jombang tahun 2024. Hal ini terlihat performa pemain saat bertanding yang mengalami penurunan. Jika dilihat dari teknik, fisik dan taktik yang dimiliki oleh tim sepak bola SMPN 1 Sumobito sudah kategori baik, hal ini terlihat pada saat pemain berlatih. Namun pada saat pertandingan performa yang ditunjukkan tidak sama pada saat latihan, hal ini terbukti pada teknik dan taktik saat latihan tidak dapat diterapkan saat pertandingan. Dari hasil pertandingan tersebut bahwasannya terdapat faktor lain yang mempengaruhi perfoma pemain. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara oleh peneliti terhadap pelatih, bahwasanya pada saat latihan rutin kemampuan pemain tim sepak bola SMPN 1 Sumobito

sudah memenuhi target yang sudah ditentukan oleh pelatih. Namun berdasarkan hasil pertandingan bahwasannya kesiapan dari faktor lain diluar teknik, taktik, dan fisik pemain sangat kurang. Hal tersebut disebabkan karena muncul rasa kecemasan yang berlebihan pada pemain tim sepak bola SMPN 1 Sumobito. Dengan adanya rasa cemas yang berlebihan juga mempengaruhi pada saat pertandingan berlangsung. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui Analisis Tingkat Kecemasan Tim Sepak Bola SMPN 1 Sumobito Dalam POPKAB Jombang Tahun 2024.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif, karena untuk memberikan gambaran ataupun penjelasan tentang objek yang diteliti menggunakan data atau sampel dengan format angka. Penelitian deskriptif kuantitatif untuk mendapatkan nilai variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih tanpa membandingkan atau menghubungkan antara variabel satu dengan yang lain (Anggara, 2015). Adapun populasi dalam penelitian ini yakni tim sepak bola SMPN 1 Sumobito. sampel dari penelitian ini yakni 18 orang yang terdiri dari 11 pemain inti sepak bola SMPN 1 Sumobito, 7 pemain cadangan yang ikut bertanding.

Penelitian ini menggunakan angket dari (Amir, 2013) yang diisi oleh responden yang disusun berdasarkan instrumen *Sport Anxiety Scale* (SAS) dan telah diuji validasi. Tingkat dari validasi pertanyaan atau angket milik Nyak Amir termasuk dalam kategori cukup baik sampai baik dengan estimasi reliabilitas yang dimiliki yakni antara 0,631 sampai dengan 0,823 (Amir, 2013). Terdapat 22 butir pertanyaan dalam angket yang diberikan, pemain harus mengisi pertanyaan tersebut sesuai dengan kondisi yang dialaminya saat menjalani pertandingan. Pertanyaan tersebut meliputi berbagai aspek kecemasan dalam olahraga yakni aspek kognitif, aspek motorik, aspek afektif dan aspek somatik. Tidak hanya berdasarkan angke SAS melainkan juga menggunakan teknik wawancara untuk mengukur kevalidan data pada penelitian ini.

Teknik analisis data dilakukan dengan menghitung mean atau rata-rata dan persentase, pendekatan analisis deskriptif diterapkan pada penelitian ini. Menurut Rohman (2019), teknik perhitungan mean dan persentase temuan data dapat dilakukan dengan rumus berikut.

$$M = \frac{\sum skor}{N}$$

Keterangan:
M = Mean (rata-rata)
∑ skor = Jumlah skor total responden
N = Jumlah Total Responden

3. HASIL

Hasil penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data mengenai seberapa tinggi tingkat kecemasan tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam POPKAB Jombang tahun 2024, selaras dengan yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 22 butir. Dari hasil angket yang disebar ke 18 responden dapat dianalisis sebagai berikut: Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam pertandingan POPKAB Jombang tahun 2024 diperoleh data perhitungan persentase sebagai berikut:

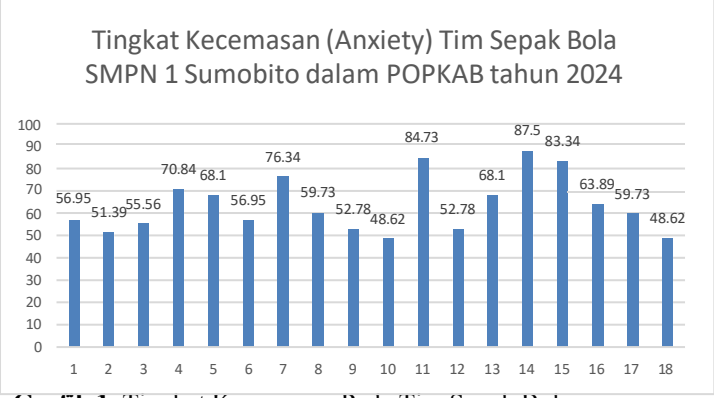
Tabel 1 Distribusi Prosentase Tingkat Kecemasan Pada Tim Sepak Bola SMPN 1 Sumobito dalam POPKAB Jombang Tahun 2024

Kategori tingkat Kecemasan			frekuensi
SS	76-100%	Panik	4 atlet
S	51-75%	Tinggi	12 atlet
AS	26-50%	Sedang	1 atlet
TS	0-25%	Rendah	1 atlet

Tabel 2 Kategori Skor Angket

NO	Kategori	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	4
2	Setuju (S)	3
3	Agak Setuju (AS)	2
4	Tidak Setuju (TS)	1

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.1 tersebut di atas tingkat kecemasan tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam pertandingan POPKAB Jombang tahun 2024 dapat juga disajikan pada gambar diagram sebagai berikut ini:



Grafik 1. Tingkat Kecemasan Pada Tim Sepak Bola SMPN 1 Sumobito dalam POPKAB Jombang Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.1 dan gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam pertandingan POPKAB Jombang tahun 2024 pada kategori "rendah" sebesar 0% (1 orang), "tinggi" 60% (12 orang), "sedang" 26% (1 orang), "panik" 76% (4 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 66,67 tingkat kecemasan pada tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam pertandingan POPKAB Jombang tahun 2024 "tinggi".

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Tim Sepak Bola SMPN 1 Sumobito berada pada kategori yang tinggi. Persentase terbanyak berada pada kategori tinggi dengan jumlah 12 orang atau 60%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa pemain masih merasakan kecemasan tingkat tinggi pada saat bertanding.

Faktor kecemasan atlet Tim Sepak Bola SMPN 1 Sumobito dikategorikan menjadi 2, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yang mempengaruhi tingkat kecemasan Tim Sepak Bola SMPN 1 Sumobito adalah rata atau atlet Tim Sepak Bola SMPN 1 Sumobito masih baru pertama kali mengikuti POPKAB. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat kecemasan Tim Sepak Bola SMPN 1 Sumobito minimnya latihan bersama sesama tim sepak bola di luar daerah Sumobito.

Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan respons emosional negatif seorang atlet terhadap situasi pertandingan yang ditunjukkan dengan hilangnya kendali atas diri sendiri. Faktor internal dan eksternal yang memicu kecemasan membuat olahragawan merasa tidak nyaman dan kehilangan kendali atas diri mereka sendiri selama pertandingan. Atlet di Tim Sepakbola SMPN 1 Sumobito masih merasakan kekhawatiran yang tinggi, yang tentu mengganggu performa mereka dalam bertanding sehingga tidak jarang menimbulkan kekalahan pertandingan.

Meskipun kondisi atau tingkat kecemasan pemain Tim Sepak Bola SMPN 1 Sumobito tergolong dalam kategori tinggi, akan tetapi terdapat sejumlah pemain pula yang memiliki tingkat kecemasan sedang, disusul dengan tingkat rendah dan sangat rendah. Kondisi tingkat kecemasan yang berbeda pada masing-masing atlet ini sangat wajar terjadi pada atlet apalagi atlet tersebut masih dan baru mengikuti POPKAB. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan, 2021), yang temuannya menunjukkan bahwa setiap pemain akan memiliki tingkat kecemasan yang berbeda dan kecemasan yang terkait dengan memainkan pertandingan juga dapat muncul dari pengalaman bertanding sebelumnya. Dengan terdeteksinya kecemasan pemain setelah adanya penelitian ini, maka pelatihan yang dapat dilakukan oleh pelatih yaitu mengurangi komposisi pemain terbaiknya sehingga pemain dapat mengerahkan upaya yang optimal serta menanggulangi risiko kekalahan dan memberikan semangat terhadap atlet yang masih mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi.

Kecemasan merupakan kondisi yang secara signifikan memengaruhi penampilan atlet ketika bertanding (Purnamasari, 2020). Gagasan ini didukung oleh pendapat Harsono yang menyatakan bahwa lapangan olahraga dapat menjadi tempat yang penuh dengan ketegangan dan perselisihan, kekhawatiran, dan pertarungan mental. Sudah menjadi hal yang biasa bagi seorang atlet untuk harus menangani dan mengubah kondisi psikologis, konfliknya, dan kecemasan dalam menghadapi sebuah pertandingan.

Kecemasan dapat timbul sebelum dan selama pertandingan karena bayang-bayang yang dipikirkan oleh pemain. Hal ini terjadi sebagai akibat dari ketegangan mental yang dialami atlet saat bertanding dan sifat dinamis dari acara olahraga, termasuk perubahan permainan yang sering terjadi pada lapangan pertandingan atau faktor lingkungan yang menurunkan kepercayaan diri pemain (Kurniawan, 2021). Atlet dapat mengalami berbagai masalah kecemasan, termasuk yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Performa atlet tentu saja akan terpengaruh oleh masalah tersebut, tetapi pada kesempatan khusus ini, masalah yang berhubungan dengan kecemasan akan menjadi penyebab utama (Robinanto et al., 2022).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Tingkat kecemasan tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam pertandingan POPKAB Jombang tahun 2024 pada kategori “rendah” sebesar 0% (1 orang), “tinggi” 60% (12 orang), “sedang” 26% (1 orang), “panik” 76% (4 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 66,67 tingkat kecemasan pada tim sepak bola SMPN 1 Sumobito dalam pertandingan POPKAB Jombang tahun 2024 “tinggi”. Dari hasil wawancara pemain dapat disimpulkan bahwa rasa cemas dari pemain sepak bola SMPN 1 Sumobito dapat muncul karena kebobolan terlebih dahulu, bermain sebagai pertandingan pembuka dan terkena gol cepat yang terjadi pada menit awal babak pertama. Hal tersebut terjadi dikarenakan adanya tekanan pada pemain untuk menyamakan kedudukan lawan serta mempertahankan pertahanan.

Untuk memaksimalkan performa dan mempermudah mencapai prestasi yang diharapkan, seorang atlet harus mampu mengatasi setiap hambatan yang muncul sepanjang pertandingan, terutama hambatan psikolog. Serta penting bagi manajemen atau pelatih untuk mengetahui dan memahami kondisi psikologis setiap atlet, karena faktor psikologis memiliki dampak yang signifikan terhadap performa permainan atlet.

REFERENSI

Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1–8. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996/37008

Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, *16*(1), 325–347. https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120

Anggara, S. (2015). *Metode Penelitian Administrasi* (1 ed.). Bandung, Jawa Barat: CV Pustaka Setia.

Atiq, A., Purnomo, E., & Ali, M. (2023). Pengendalian Kecemasan, Persiapan Mental Sebelum Latihan, dan Bertanding pada Permainan Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, *7*(1), 209–216. https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7824

Kurniawan, ari. (2021). Psikologi Olahraga. In *Akademi Pustaka: Vol. 14 x 21 cm.*

Lukman, I. M., Sudirjo, E., Rahman, A. A., Indonesia, U. P., Gawang, P., Belakang, P., Tengah, P., & Sepakbola, P. (2024). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA PUTRA RICE CAKE FC*. *9*(April), 37–44

Ramadhan, A. S., & Syafii, I. (2022). Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *1*(1), 36–41.

Ramadhan, F. N., Setiawan, M. A., & Aulia, D. (2024). *Analysis Of The Anxiety Level Among The Players Of Serpong City FC In Facing The 2023 / 2024 Indonesian Liga 3 Competition*. *15*(3), 715–724.

Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 10(1), 1–7. https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.12886

Robinanto, E. S., Sukardi, S., & Riyoko, E. (2022). Tingkat Anxiety (Kecemasan) Sebelum Bertanding Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa. *Jolma*, *2*(1), 1. https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.6870

Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *6*(1), 216–225. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13832